



Kinder können viel Spaß am Klettersteig haben, wenn man ihre Bedürfnisse berücksichtigt.

Nachwuchs am Drahtseil

Wer gerne Klettersteige begeht, wird auch seinen Kindern dieses Vergnügen nahebringen wollen – schließlich macht es Spaß und bringt Bewegung. Die dafür nötigen Grundlagen zu Technik, Taktik, Sicherung und altersangepassten Anforderungen schildert Stefan Winter aus dem Ressort Breitenbergsport.

Nicht nur Fernsehen und Computer – Kinder sollen laufen, springen, klettern und sich austoben. Kein Wunder, dass man zunehmend Kinder in Kletterhallen sieht und Kinderkletterkurse ausgebucht sind. Aber auch das Outdoor-Abenteuer Berg und die Faszination Natur können Kinder und Jugendliche begeistern. Eine Kombination all dieser Reize bietet das Klettersteiggehen: Man erlebt Natur und den Reiz der Senkrechten, ohne aufwändige Sicherungstechniken lernen zu müs-

sen. Eltern und Übungsleiter, die Kindern und Jugendlichen den „Kitzel“ Fels am Drahtseil ermöglichen wollen, sollten sich aber darüber bewusst sein, was sie ihren Schutzbefohlenen zutrauen dürfen.

Welcher Steig für welches Alter?

6 bis 9 Jahre – Ab dem frühen Schulkindalter können Kinder auf die ersten leichten Steige mitgehen. Durch die Einschulung wird ihr geistiger und sozialer Horizont stark erweitert. Das

Bewegungsrepertoire und die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich stetig. Wandern und Bouldern sind in diesem Alter gut möglich; einfache, kurze Klettersteige sollten sich ungefähr im folgenden Rahmen halten:

- Maximaler Schwierigkeitsgrad: B (K 2 nach Hüsler-Skala),
- Höhenmeter inklusive Klettersteig maximal 500,
- Gesamtzeitdauer maximal 4 Stunden; ideal weniger als 30 Minuten Zustieg und einfacher Abstieg von maximal 45 Minuten,

- Besser ohne oder nur mit sehr leichtem Rucksack,
- Körpergröße beachten, vor allem bei Quergängen und Trittstiften.

9 bis 14 Jahre – Im späten Schulkindalter verbessern sich Kognition und Reflexionsfähigkeit; dies ist die Schlüsselphase für das Bewegungslernen! Persönliche Interessen beginnen sich auszuprägen, die Körperproportionen werden ausgewogener. Kinder können nun schon schwierigere und mittellange Klettersteige mit folgenden Anforderungen begehen:

- Maximaler Schwierigkeitsgrad: C (K 3 nach Hüsler-Skala),
- Höhenmeter inklusive Klettersteig maximal 1000 Meter,
- Gesamtdauer nicht über 6 Stunden,
- Ideal: Zustieg unter 60 Minuten, einfacher Abstieg von maximal 60 Minuten.

14 bis 17 Jahre – Im Jugendalter wandeln sich durch die Pubertät die Interessen und Gefühlslagen rasch. Im Bergsport können Jugendliche dieses Alters fast alle Disziplinen betreiben; wichtig ist, ihre Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu fördern. Die Fähigkeiten können sehr unterschiedlich sein: 17-Jährige können Spitzenleistungen erbringen oder schwächliche Couch Potatoes sein. Deshalb lassen sich zu den angemessenen Anforderungen keine Empfehlungen festlegen. Allerdings sollten Aufsichtspflichtige auf Übermut und falsche Selbsteinschätzung ihrer Schützlinge achten.

Das Wohl des Kindes entscheidet

Generell sind diese Empfehlungen als Richtwerte zu verstehen, die mit starken, motivierten Kindern behutsam überschritten werden können – mit empfindlichen aber schon grenzwertig sein können. Entscheidend ist immer die Sicherheit und dass zur konditionellen Grenze des Kindes ein ausreichender Abstand bleibt. Eltern müssen ihre eigenen Ambitionen zurückstellen und die Tour nach den Bedürfnissen ihres Nachwuchses ausrichten. Dazu noch ein paar Tipps:



Fotos: Wolfgang Mayr

Die Ausrüstung am Klettersteig muss kindgerecht sein und der Norm entsprechen.

- Zu- und Abstieg können durch absturzgefährliches Gelände führen. Solche Touren meiden oder nur mit trittsicheren und schwindelfreien Kindern begehen. Wer selbst stabil auf den Füßen steht, kann sein Kind sichern durch Halten an der Hand, paralleles auffangbereites Gehen oder durch ein kurzes Seil,
- Zeitbedarf großzügig und mit zusätzlichen Pausen planen,
- Klettersteige nur in ausgeruhtem Zustand angehen, ausreichend trinken und essen,
- Die schwierigsten Stellen des Klettersteigs sollten eher am Anfang liegen, Notabstiegsmöglichkeiten bieten einen Sicherheitspuffer.

Sichern für den Fall des Falles

Zur Sicherung am Drahtseil wird ein **Klettersteigset** verwendet (siehe dazu auch DAV Panorama 5/07 und

6/07). Es besteht aus einem Fangstoßdämpfer und zwei Sicherungssträngen mit je einem Karabiner mit hoher Bruchfestigkeit. Das Set wird mit einer Einbindeschleufe am Anseilpunkt des Klettergurts befestigt, dann kann sich das Kind am Drahtseil mit den selbstverriegelnden Klettersteigkarabinern selbst einklinken.

Der **Fangstoßdämpfer** hat die Aufgabe, die Sturzenergie dynamisch, also „weich“ abzubauen, ohne dabei verletzungsträchtig hohe Kräfte zu erzeugen. Dazu gibt es zwei konstruktive Lösungen: Reibungsbremsen und Bandfalldämpfer. Bei Reibungsbremsen wird beim Sturz ein Seil oder Band durch ein Bremssegment gezogen, die Reibung baut die Sturzenergie ab. Bandfalldämpfer nehmen die Sturzenergie auf, indem ein ziehharmonikaähnlich verwebtes Band Stück für Stück aufreißt.

Bei modernen Klettersteigsets können beide Sicherungsstränge ins Drahtseil eingehängt werden – das gibt doppelte Sicherheit. Man nennt sie „**Y-Sets**“, weil die beiden Sicherungsstränge und die Aufhängung ein Y bilden. Nicht mehr zu empfehlen und auch nicht mehr UIAA-normgerecht sind die noch in Umlauf befindlichen V-Systeme, bei denen ein Sicherungsarm gleichzeitig das Bremsstück ist; sie bieten keine Redundanz und die Gefahr von Fehlbedienung (wenn beide Stränge eingehängt werden, besteht Bruch- und Verletzungsfahrer).

Bei der Anwendung ist zu beachten:

- Fangstoßdämpfer sind exakt eingestellt und dürfen nicht verändert werden,
- Das Seil oder Band muss ungestört in voller Länge in die Bremse einlaufen können,
- Sets nur entsprechend der Bedienungsanleitung gebrauchen,
- Nach einem Sturz das Set aussondern, auch wenn kein Schaden zu sehen ist,
- Keinesfalls selbstgebaute Sets verwenden.

Die Norm für Klettersteigsets sieht übrigens ein Fallgewicht von 80 Kilogramm vor. Da Kinder normalerweise nicht so viel wiegen, kann es bei ih-



Optimale Betreuung durch Reihung Erwachsener-Kind-Erwachsener. Auch die Eltern und Begleiter müssen ständig gesichert sein; um besser helfen zu können, kann man sich mit einer Ruheschlinge im Befestigungspunkt fixieren (links u. Mitte); als Belohnung lockt der Eintrag ins „Gipfelbuch“ (rechts).

nen vorkommen, dass die dynamische Bremsfunktion nicht ausgelöst und ein Sturz sehr hart wird. Allein dies ist schon Grund genug, dass Kinder auf Klettersteigen nicht stürzen dürfen! (Abgesehen von der Anprallgefahr im gestuften Gelände.)

Einige **konstruktive Details** machen das Klettersteigset für Kinder leichter handhabbar:

- Geraffte Schlauchbänder mit eingnähtem Gummi in den Sicherungs-

strängen sind mit kurzen Armen leichter zu fassen,

- Bei Bandfalldämpfern hängt kein störendes Bremsseil zwischen den noch kurzen Kinderbeinen,
- Karabiner- und Handgröße sollten zusammenpassen,
- Metallkreisel verhindern, dass sich die Sicherungsarme umeinander verdrehen.

Nicht nur wegen Anprallgefahr beim Sturz, sondern auch wegen Stein-

schlaggefahr sollten Kinder immer einen Helm tragen! In Frage kommt dafür nur ein Bergsteigerschutzhelm. Man sollte ihn schon in Wandfußnähe, spätestens aber am Einstieg anlegen!

Spezielle Klettersteig-Handschuhe mit abgeschnittenen Fingerkuppen schützen zarte Kinderhaut vor Blasen, wunden Stellen durch Abrieb und vor Stichverletzungen durch herausstehende Drahtseillitzen – und sie halten warm.

Selbst sichern oder am Seil von Mama?

Sportliche, vernünftige Kinder können am Klettersteig durchaus selbstständig unterwegs sein. Das Prinzip, dass immer beide Karabiner am Drahtseil eingehängt sein müssen, ist leicht verständlich, und auch das **Umhängen** stellt kein Problem dar. Schwierig wird es, wenn man sich im Steilgelände zum Umhängen anstrengend an einem Arm halten muss, hier fehlt oft die Kraft. Helfen kann dabei, wenn sich das Kind zur Entlastung mit einem Arm über die Ellenbogenbeuge einhakt – oder Mama oder Papa helfen schnell mal aus. In manchen Situationen kann es aber auch ratsam sein, das Kind **per Seil nachzusichern**:

Klettersteig-Empfehlungen in Deutschland

Frühes Schulkindalter (6 bis 9 Jahre)

- Ettaler Mannl (Ammergauer Alpen, A, bis 1633 m, Seilbahn)
- Konsteiner Klettersteig (Frankenjura, A)
- Häntzschelstiege (Sächsische Schweiz, B)

Spätes Schulkindalter (9 bis 14 Jahre)

- Mittenwalder Höhenweg (Karwendel, A bis B, bis 2384 m, Seilbahn)
- Hindelanger Klettersteig bis zur Hälfte (Allgäuer Alpen, B, bis 2280 m, Seilbahn)
- Alpstizferrata (Wettersteingebirge, A bis B, bis 2620 m, Seilbahn)

Jugendalter (14 bis 17 Jahre)

- Mindelheimer Klettersteig (Allgäuer Alpen, C, bis 2308 m, mit Hüttenübernachtung)
- Mannlsteig – Schustersteig (Berchtesgadener Land, A bis B, bis 2522 m, Buszufahrt)



In steilen Passagen (l.) kann man das Kind mit einem kurzen Seilstück und Halbmastwurf nachsichern; Pendelgefahr im Quergang wird durch Zwischensicherung vorgebeugt (r.).



Fotos: Georg Hohenester (5), Stefan Winter (1)

Nachsichern mit HMS-Karabiner nur an soliden Verankerungen und mit Selbstsicherung.

- Längere, schwierigere steile Passagen (ab C), in denen der Begleiter keine direkte Hilfe mehr geben kann,
- Absturzgelände ohne Drahtseil,
- Auf Wunsch des Kindes, bei Angst, zur moralischen Unterstützung und Zughilfe.

Dazu verwendet man ein etwa 20 Meter langes Einfachseilstück und bindet das Kind mit Sackstich- oder Achterknoten direkt ins Seil ein. Die Klettersteigset-Sicherung sollte es beim Nachsteigen dennoch ausführen. Wenn die Kraft ausgeht oder die Zeit drängt, kann man darauf verzichten, sofern keine Pendelgefahr besteht. Andernfalls muss vor Quergängen eine Expressschlinge als Zwischensicherung eingehängt werden, bei längeren Quergängen vielleicht auch mehrere. Selbstverständlich muss der **Standplatz** am Klettersteig-Sicherungsstift hundertprozentig sicher sein; von Lawinen oder Steinschlag gelockerte Befestigungen sind ungenügend. Gesichert wird mit HMS, den Karabiner hängt man direkt in die Verankerung, besser mit einer kurzen vernähten Bandschlinge als bewegliches Verbindungselement. Auch die erwachsene Begleitperson muss immer selbst gesichert sein.

Kinder können zusätzlich zum **Sitzgurt** mit einem **Brustgurt** angesellt werden, damit sie nicht aus dem Sitz-

gurt herausrutschen, wenn der Oberkörper nach einem Sturz nach hinten abkippt. Der Brustgurt kann einzeln angezogen und mit einem Verbindungsstück (Achterband aus Schlauchband mit mindestens drei Kennfäden) mit dem Sitzgurt kombiniert werden oder bereits in einem so genannten **Komplettgurt** fest integriert sein.

Beide Systeme haben Vor- und Nachteile: Beim zusätzlichen Brustgurt sind extra Handgriffe nötig, die Verbindung mit dem Sitzgurt muss exakt abgestimmt sein, dafür sind Trage- und Hängekomfort gut. Der Komplettgurt lässt sich einfacher anlegen, die Hängeposition ist aber weniger komfortabel. Wichtig ist, dass die Schulterbänder nicht seitlich über die Schultern herunterrutschen können und alle Bänder exakt auf die Körperproportionen eingestellt sind. Klettersteigerfahrene Kinder und Jugendliche, die eine ausgeprägte Hüfte haben, können auch nur mit einem Hüftgurt klettern.

Wo gehen die Begleiter?

Grundsätzlich sollte man als Begleiter direkt hinter dem Kind steigen. Den Weg findet es dank dem Drahtseil leicht und man gerät nicht in Versuchung, schnell mal ein Stück vor-

auszugehen. Vor allem kann man von hinten jederzeit etwas Schub und Tritthilfe geben oder die am Drahtseil heruntergerutschten Karabiner hochreichen oder umhängen. Auch einen kleinen „Wackler“ kann man aus dieser Position vielleicht mal abfangen. Bei anderen **Konstellationen** von Erwachsenen (E) und Kindern (K) sollte man die Karawane abwechselnd besetzen, etwa K-K-E oder K-E-K für ein Dreier-team; K-E-K-E zu viert oder mit drei Kindern K-E-K-K-E – jeweils von vorne nach hinten aufgezählt.

Erwachsene, die mit ihren Kindern häufig unterwegs sind, können diese oft selbst gut einschätzen und eine individuelle Taktik wählen, etwa dass der Erwachsene vorausgeht. Letztlich hängt die sinnvolle Reihenfolge auch vom Gelände ab. So kann man beispielsweise auf einer senkrechten Leiter von hinten nicht so gut agieren wie im gestuften Gelände. Entscheidend ist, dass die Erwachsenen jederzeit dem Kind helfen können und sich ganz auf das Tempo, die Gefühlslage und Besonderheiten des Kindes einstellen. Vor lauter Aufpassen darf aber die eigene Sicherung nicht vergessen werden! Denn nur wenn alle gesund heimkommen, war es ein guter Bergtag. □